

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN ANAK TUNAGRAHITA RINGAN DI SDLB DHARMA WANITA SIDOARJO

Muhammad Alfian Mubarrak

alfianbradanayasby@gmail.com

S-1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

Fatkur Rohman Kafrawi

fatkurrohman@unesa.ac.id

S-1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Dharma Wanita Sidoarjo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Dharma Wanita Sidoarjo yang berjumlah keseluruhan 18 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan yaitu *EUROFIT* dengan sistematisa tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan atau juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Dari tes *EUROFIT* menggunakan beberapa tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan diantaranya adalah pegangan dengan *Bent Arm Hang Test*, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau), *Harvard Step test*, Lari 50 meter, dan *Flamingo Balance tes*. Dengan adanya tes dari *EUROFIT* dan TKJI umur 13 – 15 tahun yang disesuaikan untuk tunagrahita ringan guna mengetahui, daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan kecepatan siswa tunagrahita ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo. Tujuan dari tes tersebut meliputi : *Bent Arm Hang Test* mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, lari 50 meter mengukur kecepatan, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau) yang diukur fleksibilitas dari punggung bawah dan hamstring, *Flamingo balance test* mengukur keseimbangan, dan *Havard step test* mengukur volume paru, kapasitas paru dan denyut jantung. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukan bahwa hasil tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Dharma Wanita Sidoarjo, yang masuk kedalam kategori “baik sekali” sebanyak 2 siswa atau sebesar 8,00%, kategori “baik” sebanyak 6 siswa atau sebesar 24,00%, kategori “cukup” sebanyak 4 siswa atau sebesar 16,00%, kategori “kurang” sebanyak 13 siswa atau sebesar 52,00%, dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan di Sekolah Dasar Luar Biasa Dharma Wanita Sidoarjo adalah berkategori “kurang” dengan persentase sebesar 52,00%.

Kata kunci : Kebugaran, jasmani, Eurofit, tunagrahita ringan.

ABSTRACT

The Problem in this research is level of physical fitness is no information on the child mild mental retardation. The purpose of this study was to determine the child's level of physical fitness mild mental retardation in Primary Schools Extraordinary Dharma Wanita Sidoarjo. This research is descriptive quantitative research. The population used in this study are boys and girls mild mental retardation in Primary Schools Extraordinary Dharma Wanita Sidoarjo that amounts to a total of 18 students. The instrument used in this study is fitness test that will be used to determine the fitness level of students' mild mental retardation is Eurofit with its own systematics, and has the goal to be achieved such as durability, strength, flexibility, balance, speed, or also extended to form accomplishment, forming an ideal body and maintain health. From tests EUROFIT use some fitness tests that have been adapted for mental retardation among children is a handle with a bent arm hang test The sit and reach (sit and reach), Harvard Step test, running 50 meters, and Flamingo Balance test. With the test of Eurofit and TKJI aged 13-15 years were adjusted for mild mental retardation to know, endurance, strength, flexibility, balance, and speed of light retarded students in SDLB Dharma Wanita Sidoarjo. The purpose of these tests include: bent arm hang test, measuring the strength and resilience of the arm and shoulder muscles, ran 50 meters to measure the speed, the sit and reach test measured the flexibility of the lower back and hamstring. Flamingo balance test

measuring balance, and Harvard step test to measure lung volume, lung capacity and heart rate. Data analysis techniques used is descriptive quantitative statistics. The research findings showed that the test results Mild mental retardation Physical Freshness Students in Primary Schools Extraordinary Dharma Wanita Sidoarjo, which enter into the category of "Excellent" by 2 students or of 8.00%, the category of "good" as much as 6 students or by 24.00%, the category of "enough" as many as four students or of 16.00%, the category of "less" as many as 13 students or amounting to 52.00%, and the category "less nice" as much as 0 students or equal to 0%. So it can be concluded that the physical fitness level of mild mental retardation students in Primary Schools Extraordinary Dharma Wanita Sidoarjo is categorized as "less" with a percentage of 52.00%.

Keywords: Fitness, Physical Eurofit, Mild mental retardation.

PENDAHULUAN

"Kebugaran jasmani (Physical Fitness) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa cadangan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan yang mendesak" (Sadoso Sumo Sumosarjono, yang dikutip oleh Surya Adi Prasetya (2011).

Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran jasmani (fitness) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan orang dikategorikan sehat apabila bebas dari penyakit, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kesegaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat menikmati hidup. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan posisi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2007: 13).

Usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut D. Moeloek yang dikutip oleh Surya Adi Prasetya (2011), faktor-faktor tersebut antara lain adalah :1) sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, 2) waktu tidur dan istirahat yang dilakukan, 3) aktivitas gerak dan latihan olahraga, dan 4) Lingkungan dimana siswa bertempat tinggal. Kebugaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, baik takaran maupun intensitas latihannya. Sehat jasmani dan rohani merupakan keinginan setiap orang, tak terkecuali penderita keterbelakangan mental atau tunagrahita.

Anak tunagrahita adalah salah satu golongan anak luar biasa yang mengalami keterlambatan dalam proses perkembangan mentalnya, menurut Sutratinah Tirtonegoro yang dikutip oleh Surya Adi Prasetya (2011), "seorang anak dikatakan menyandang tunagrahita bila perkembangan dan pertumbuhan mentalnya dibandingkan anak normal yang sebaya, memerlukan pendidikan khusus, latihan khusus, bimbingan khusus supaya mentalnya dapat berkembang seoptimal mungkin". Tunagrahita ringan adalah anak yang tergolong memiliki banyak kelebihan dan kemampuan. Mereka mampu dididik dan dilatih. Misalnya, membaca, menulis, berhitung, menjahit, memasak, bahkan berjualan. Tunagrahita ringan lebih mudah diajak berkomunikasi. Selain itu kondisi fisik mereka tidak begitu mencolok. Mereka mampu berlindung dari bahaya apapun. Karena itu anak tunagrahita ringan tidak memerlukan pengawasan ekstra. Anak tunagrahita sering dikenal dengan berbagai istilah, baik dalam konteks Indonesia maupun asing, namun semua itu mengarah pada hal yang sama yaitu anak-anak yang mengalami hambatan kecerdasan intelektual.

Menurut Engkos Kosasih yang dikutip oleh Sumidi (2007) Manfaat latihan kebugaran jasmani, apapun bentuknya, pasti membawa nilai-nilai positif. Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan setiap hari harus meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang menjadi terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani :Tingkat kebugaran jasmani diperoleh tidak hanya dengan

melakukan olahraga semata tetapi harus memperhatikan faktor lain yang tak kalah penting. Arma Abdoelah yang dikutip oleh Surya Adi Prasetya (2011) juga menyatakan bahwa "jalan untuk memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan program aktivitas yang terus-menerus, makanan bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup". Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu didukung oleh beberapa faktor yang antara lain beraktivitas atau olahraga secara teratur secara teratur, pemenuhan akan gizi, istirahat serta memelihara kesehatan.

Komponen Kebugaran Jasmani
: Dalam melakukan bentuk latihan kebugaran, dalam melakukan latihan kebugaran harus ada pencapaian dalam latihan tersebut. Guna mendapatkan hasil yang baik Menurut Dian Herlinawati (2010) Adapun bentuk-bentuk latihan untuk melatih kebugaran, adalah latihan kekuatan, latihan kelenturan, latihan daya tahan, latihan keseimbangan, dan latihan kecepatan

Menurut Engkos Kosasih yang dikutip oleh Sumidi (2007), Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan.

Klasifikasi Anak Tunagrahita Ringan
: Potensi dan kemampuan setiap anak berbeda-beda demikian juga dengan anak tunagrahita, maka untuk kepentingan pendidikannya, pengelompokan anak tunagrahita sangat diperlukan. Moh Amin yang dikutip oleh Sumidi, (2007:37) mengelompokkan berdasarkan berat ringannya ketunaan, atas dasar itu anak tunagrahita dapat dikelompokkan :

1. Anak Tunagrahita Ringan

Anak tunagrahita ringan pada umumnya tampak atau kondisi fisiknya

tidak berbeda dengan anak normal lainnya, mereka mempunyai IQ antara kisaran 55 s/d 70. Mereka juga termasuk kelompok mampu didik, mereka masih bisa dididik (diajarkan) membaca, menulis dan berhitung, anak tunagrahita ringan biasanya bisa menyelesaikan pendidikan setingkat kelas IV SD Umum.

2. Anak Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang termasuk kelompok latih. Tampak atau kondisi fisiknya sudah dapat terlihat, tetapi ada sebagian anak tunagrahita yang mempunyai fisik normal. Kelompok ini mempunyai IQ antara 30 s/d 55. Mereka biasanya menyelesaikan pendidikan setingkat kelas II SD Umum.

3. Anak Tunagrahita Berat

Kelompok ini termasuk yang sangat rendah intelegensinya tidak mampu menerima pendidikan secara akademis. Anak tunagrahita berat termasuk kelompok mampu rawat, IQ mereka rata-rata 40 kebawah. Dalam kegiatan sehari-hari mereka membutuhkan bantuan orang lain.

Keterbelakangan mental yang biasa dikenal dengan anak tunagrahita biasanya dihubungkan dengan tingkat kecerdasan seseorang. Menurut Paye & Patton (2006), tingkat kecerdasan secara umum biasanya diukur melalui tes Intelligensi yang hasilnya disebut dengan IQ (intelligence quotient).

1. Tunagrahita ringan biasanya memiliki IQ 70 – 55

2. Tunagrahita sedang biasanya memiliki IQ 55 – 40

3. Tunagrahita berat biasanya memiliki IQ 40 – 25

Tunagrahita dapat diklasifikasikan apakah disebut tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, atau tunagrahita berat berdasarkan atas tes IQ yang diberikan oleh anak yang mengalami ketunaan.

Definisi Tunagrahita Ringan
: Menurut American Association on Mental Deficiency (AAMD) yang dikutip oleh Amin (2007:16), Tunagrahita ringan adalah bagian dari anak tunagrahita, dan sering disebut dengan anak mampu didik atau debil, atau "Mild mental retarded". Istilah tersebut mempunyai arti yang sama yaitu anak tunagrahita yang memiliki IQ antara 50 – 70 menurut WHO. Dengan kata lain anak tunagrahita ringan memiliki bentuk fisik yang sama seperti anak normal lainnya yang membedakan anak penderita tunagrahita dengan anak normal adalah yaitu tingkat IQ dari anak tunagrahita ringan dibawah standar

dibandingkan anak normal biasa dan motorik kasar yang dibawah anak normal.

Kebugaran jasmani yang baik memerlukan pembinaan dan pengembangan kondisi fisik, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan yaitu dengan melakukan latihan atau olahraga. Selain itu kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat, seperti makan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, serta olahraga yang teratur. Manfaat kebugaran sendiri yaitu menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, mencegah penyakit jantung, mencegah dan mengatur penyakit diabetes, dan Menurunkan darah tinggi. Untuk mengetahui kebugaran anak khusus untuk anak tunagrahita ringan maka dibutuhkan tes kebugaran jasmani yaitu tes kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita ringan. Dengan adanya tes kebugaran jasmani dan tes EUROFIT, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita apakah hampir sama dengan anak normal pada umumnya. Dikarenakan bentuk fisik yang sama dengan anak normal tetapi memiliki kecerdasan setara dengan anak normal umur 6 tahun.

Tes kebugaran EUROFIT dan TKJI umur 13 – 15 tahun, dan Harvard Step Test umur 6–12 tahun diartikan untuk melatih kebugaran siswa yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang khusus bagi anak tunagrahita ringan yang dilakukan untuk suatu tujuan, guna mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.

EUROFIT dan TKJI umur 13-15 tahun, dan Harvard Step Tes tumur 6–12 tahun yang digunakan. Terdiri dari beberapa tes yaitu, Bent Arm Hang Test, Sit and Reach, Flamingo Balance Test, Lari 50 meter, dan Harvard Step Test. EUROFIT merupakan tes yang disesuaikan untuk keadaan psikomotor dan IQ dari anak tunagrahita yang berguna untuk mengevaluasi perkembangan kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan, selama tes dilaksanakan. Harvard step test merupakan sesuatu tes yang berguna untuk mengukur daya tahan paru. Harvard step test yang digunakan khusus untuk anak umur 6 – 12 tahun. Dengan ketentuan sebagai berikut : tinggi bangku 35,6 cm dan lama naik-turun bangku 3 menit.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menghitung dan mengkaji tingkat kebugaran

siswa tunagrahita ringan di SDLB Dharma Wanita Kabupaten Sidoarjo menggunakan tes kebugaran jasmani. Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes yaitu tes kebugaran jasmani yang dikhususkan untuk anak tunagrahita ringan, yang meliputi aspek : daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan dan keseimbangan. Hasil penelitian berupa angka-angka yang menyebutkan tingkat kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani untuk tunagrahita ringan sehingga bertujuan untuk dapat data dari objek yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan tes kebugaran jasmani dari tes *EUROFIT* menggunakan beberapa norma tes kebugaran yang telah disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan diantaranya adalah pegangan dengan *Bent Arm Hang Test*, *The sit and reach* (duduk dan menjangkau), *Harvard Step test*, Lari 50 meter, dan *Flamingo Balance tes*. Dengan adanya tes dari *EUROFIT* dan TKJI umur 13 – 15 tahun yang disesuaikan untuk tunagrahita ringan guna mengetahui, daya tahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan kecepatan siswa tunagrahita ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan siswa, agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban secara optimal, khususnya kegiatan belajar mengajar. Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain (Djoko Pekik Irianto, 2007 : 13).

Kebugaran jasmani yang baik sangat di butuhkan oleh semua orang untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Tidak terkecuali anak tunagrahita ringan, anak tunagrahita disebut juga anak berkebutuhan khusus tentu saja berbeda dengan anak normal lainnya. Dikarenakan anak tunagrahita mempunyai keterbelakangan mental, sehingga dengan keterbelakangan mental yang dimiliki akan mempengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut Menurut American Asociation on Mental Deficiency (AAMD) yang dikutip oleh Sumidi (2007:16),

Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi atau fisik. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat kebugaran siswa tunagrahita ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 47 %, hal tersebut diartikan mereka mempunyai kebugaran jasmani yang cukup itu dikarenakan kondisi fisik dan aktifitas mereka yang baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan masih tergolong sedang, dan perlunya latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Pada hakikatnya kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh gerak motorik mereka yang mana mempunyai keterkaitan antara fungsi kognitif dan keterampilan gerak. Jadi anak tunagrahita kelas ringan di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo yang berada pada kategori sedang berarti mereka memiliki kognitif dan keterampilan gerak yang butuh untuk dilatih, baik di luar sekolah maupun di dalam sekolah.

Terlepas dari faktor anak didik (internal), faktor lain (eksternal) yang menentukan kebugaran jasmani adalah metode dan program dari guru dalam memberikan pembelajaran. Aktivitas olahraga di sekolah perlu di tingkatkan, dan anak didik perlu di beri latihan yang spesifik, agar memperoleh keterampilan yang kompleks. Selain aktivitas fisik dukungan dari orang tua sangat diperlukan untuk membantu perkembangan motorik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Maka untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh Menurut American Association on Mental Deficiency (AAMD) yang dikutip oleh Sumidi (2007:16),

Kebugaran jasmani yang baik tidak akan tercapai dengan baik jika hanya mengandalkan aktifitas yang dilakukan setiap hari. Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas dari orang tua saja tetapi

juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru maupun masyarakat, dikarenakan anak tunagrahita sebagai anak berkebutuhan khusus akan sangat membutuhkan bantuan dari berbagai pihak.

Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa. Di rumah, orang tua berperan untuk mendukung siswa memberikan latihan-latihan yang baik dan rutin sehingga kebugaran jasmani dapat tercapai. Orang tua juga harus bisa mengontrol kebiasaan makan, dikarenakan makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. American Association on Mental Deficiency (AAMD) yang dikutip oleh (Sumidi 2007:16),

Anak tunagrahita perlu perhatian makanan, dikarenakan dengan keterbelakangan mental anak tunagrahita kurang bisa mengatur pola makan dan kebutuhan yang cukup bagi dirinya, sehingga masih perlu perhatian orang tua. Dengan demikian orang tua siswa SDLB Dharma Wanita Sidoarjo masih kurang memperhatikan asupan makanan, mereka kebanyakan memberikan makanan seadanya tanpa memperhatikan porsi dan kandungan gizi yang baik. Selain itu orang tua juga masih membiarkan siswa membeli jajanan yang kurang baik, sehingga kurang bermanfaat bagi tubuh. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan Untuk putri kategori kurang sebanyak 22,2 % (2 anak), kategori sedang 44,5 % (4 anak) dan kategori baik 33,3 % (3 anak). Sedangkan untuk putra kategori kurang 25 % (2 anak), kategori sedang 50 % (4 anak), dan kategori baik 25 % (2 anak). Tingkat

kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan putri maupun putra di SDLB Dharma Wanita Sidoarjo yang berjumlah 17 siswa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori kurang sebesar 35,4% (6 anak), diikuti kategori sedang sebesar 47 % (8 anak) dan kategori baik sebesar 17,6 % (3 anak).

Maka untuk meningkatkan kebugaran jasmanai, perlu meningkatkan prinsip latihan yaitu proses perubahan ke arah yang lebih baik, diantaranya meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Agar anak tunagrahita mempunyai kebugaran jasmani yang bagus selalu melakukan latihan secara intensif, terutama bagi anak tunagrahita yang masih masuk dalam kategori sedang.
2. Bagi guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani anak didiknya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.
3. Siswa agar membiasakan pola hidup sehat dengan makan makanan bergizi dan menjaga kebersihan lingkungan untuk mendukung pencapaian kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. (2007). *Pendidikan Jasmani Adaptif* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Adi, Surya. (2011). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita Ringan di SDLB Negeri Kabupaten Rembang*. Yogyakarta : UNY Press.

Amin, Mohammad. (2002). *Orthopedagogik Anak Tuna Grahita* .Bandung : Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV*. Jakarta: Bina Aksara.

Depdiknas Pendidikan Jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13 – 15 tahun.

Hadi, Sutrisno (2002). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara

Ibrahim, Rusli. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, Depdiknas.

Kosasih Engkos. (2007). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademi Press Sindo.

Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta : Depdiknas

Mulyono, Abdurrachman, Sudjadi S. (2006) . *Pendidikan Luar Biasa Umum* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal.

Narbuko Cholid & Achmadi. Abu (2008). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Pekik. Djoko (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : ANDI OFFSET.

Sumidi. (2007). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Srandakan Bantul* Yogyakarta. Yogyakarta : UNY Press.

Tim Penyusun. (2014). *Buku Pedoman Penulisan Skripsi UNESA*. Surabaya : UNESA

Wyznikiewicz-Nawracala Anita. (2003) *Development of Physical Fitness of Pupils with Mental Retardation*. Journal of Human Kinetics.